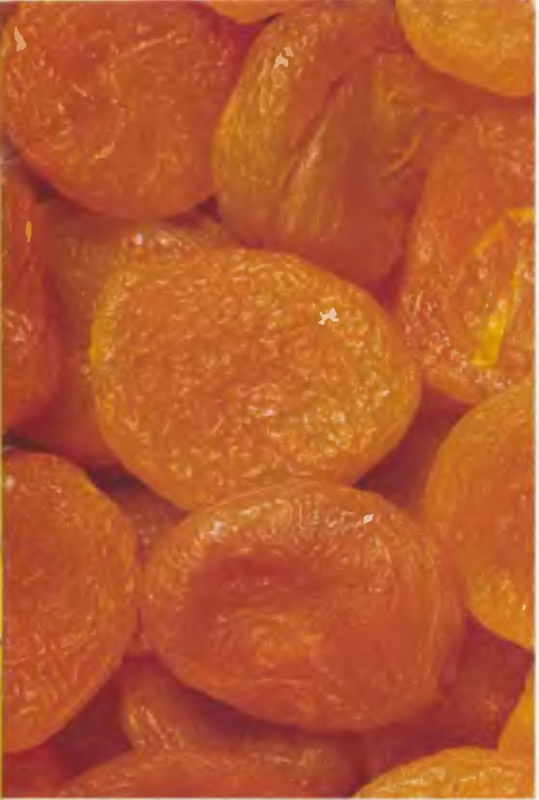
# ШКОЛА гастронома

журнал для тех, кто любит готовить

март 2004 / №4 (8)

www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948



Дорогие друзья!

Огромное вам спасибо за множество писем с рецептами, которые вы присылаете на конкурс. Группа экспертов «Школы гастронома» их внимательно изучает, а самые интересные и необычные тестирует на редакционной кухне. Рецептов, которые нас заинтересовали, оказалось немало, поэтому мы не можем опубликовать все сразу. Но постепенно «Школа гастронома» обязательно познакомит вас с лучшими кулинарными идеями. Кстати, конкурс продолжается, и мы по-прежнему ждем от вас писем. Ведь в конце 2004 года читатель, приславший самый замечательный рецепт, получит специальный приз – набор кухонной посуды от фирмы «Тефаль».
В мартовском конкурсе примут участие письма, присланные до 15 апреля 2004 года. Тема марта – блюда из бобовых. Желаем удачи!

Ваша
«Школа гастронома»

# содержание


**2 закуски**
форшмак
салат из моркови, яблок и киви

**5 овощи**
капустные оладьи
морковные зразы
свекольные котлеты

**9 супы**
картофельный суп с копченостями
чечевичный суп

**12 мясо**
баранья нога с киви

**14 рыба**
барабулька по-перуански

**15 кулинарная студия МАГГИ**
суп с кальмаром
яйцо в мешочке

**19 птица**
цыпленок в медово-винном соусе

**22 основы**
лазанья

**24 выпечка**
шарлотка с бананами

**26 десерт**
десерт абрикосовый с карамелью

**27 напитки**
яично-молочные


СЕДЬМОЙ

Продукты для съемки приобретены в торговой сети «Седьмой континент»

## условные обозначения

- блюда, которые подходят для детей
- вегетарианское питание
- среднее время приготовления блюда
- количество порций в рецепте
- энергетическая ценность 1 порции
- блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- пищевая ценность 1 порции

M≈ Maggi

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 378 ккал

белки – 9,2 г, жиры – 25.9 г,
углеводы – 27 г

* полезный совет

# форшмак

Время подготовки: **3 часа**
Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **8–10**
1 порция: **239,8 ккал**

белки – 16,7 г, жиры – 12,6 г,
углеводы – 14,9 г

Что нужно:

**2 соленые сельди**
**500 мл молокв**
**3 яйца**
**1 ч. л. горчицы**
**2 ч. л. уксуса**
**2 ч. л. растительного маслв**
**3 горошины черного перца**
**2 горошины душистого перца**
**2 яблокв**
**2 луковицы**
**4 картофелины**

Что делать:

**1** У сельдей отрезать головы, сделать разрез вдоль брюшка и вынуть внутренности. Промыть рыбу под теплой водой. Тонким острым ножом сделать неглубокий надрез вдоль хребта, снять кожу, затем разделить сельди на две половины, вынуть хребет, тщательно удалить все кости. Положить селедочное филе в неглубокую миску, залить молоком и оставить на 3–4 ч.

**2** Яйца сварить вкрутую, очистить, желтки положить в отдельную миску. Добавить к желткам горчицу, уксус (лучше фруктовый), растительное масло, свежемолотый черный и душистый перец. Как следует перетереть – до получения однородной массы.

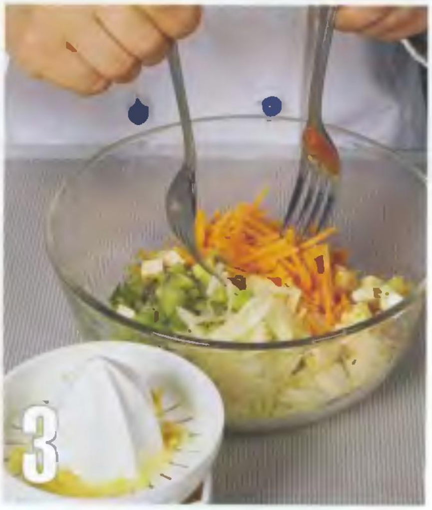
**3** Картофель очистить, нарезать кусками и отварить до готовности. Воду слить, добавить оставшееся молоко и растолочь картофель в пюре.

**4** Яблоки очистить от кожуры и семян, разрезать на крупные части. Лук очистить и крупно нарезать. Сельдь вынуть из миски с молоком и тоже крупно нарезать. Пропустить через мясорубку куски селедки, яблоки, лук, яичные белки. В получившуюся массу добавить растертые яичные желтки и картофель. Еще раз пропустить форшмак через мясорубку. **Форшмвк едят квк звкуску перед обедом или ужином. Считается, что он возбуждает аппетит.**

*** Сельдь можно вымачивать не только в молоке, но и в кефире, чайной заввркe или просто кипяченой воде. Время вымачивания зависит от того, насколько рыба соленая. Пересоленную селедку надо вымачивать почти сутки, а сельдь слабого посола в вымачивании вообще не нуждается, ее достаточно просто хорошо промыть.**

## Кстати

**Есть несколько способов приготовления форшмака. Вместо картофеля можно добавить вымоченную в молоке мякоть белого хлеба. В некоторых рецептах лук рекомендуется предварительно обжарить на растительном или сливочном масле. Но, по нашему мнению, существенно на вкус форшмакв это не повлияет. Очень хорошо вместо одного яблокв пропустить через мясорубку небольшой огурчик – это придаст блюду вкус свежести. А вот добавлять в форшмак сливочное мвсло неправильно – у вас получится селедочное масло.**



# салат из моркови, яблок и киви

Время приготовления: **20 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **409,3 ккал**

белки – 15,5 г, жиры – 25,3 г, углеводы – 29,9 г

Что нужно:

**2 яблока**
**1 морковь**
**2 киви**
**0,5 небольшой луковицы**
**1 зубчик чеснокв**
**100 г тофу**
**1 ст. л. лимонного сока**
**1 ст. л. лимонной цедры**
**100 г натурального йогуртв**
**растительное мвсло**

Что делать:

**1** Репчатый лук и чеснок очистить и мелко порубить. Тофу нарезать кубиками. Лук и чеснок обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить тофу и готовить еще 5 мин.

**2** Морковь очистить, у яблока удалить сердцевину. Нарезать морковь и яблоко соломкой. Киви очистить от кожуры, нарезать небольшими кусочками.

**3** Выложить в миску тофу, обжаренный с луком и чесноком, морковь, яблоки и киви. Все тщательно перемешать. С лимона снять теркой цедру. Из мякоти выжать сок. Зелень укропа мелко нашинковать. Смешать йогурт с лимонным соком, цедрой и укропом. **Заправить соусом салат.**

**кстати**

**Тофу, соевый творог с низким содержанием жиров, не обладает собственным ярким вкусом, но прекрасно дополняет вкус других продуктов.**

# КОТЛЕТЫ | овощные

Что нужно:

Для капустных оладий:

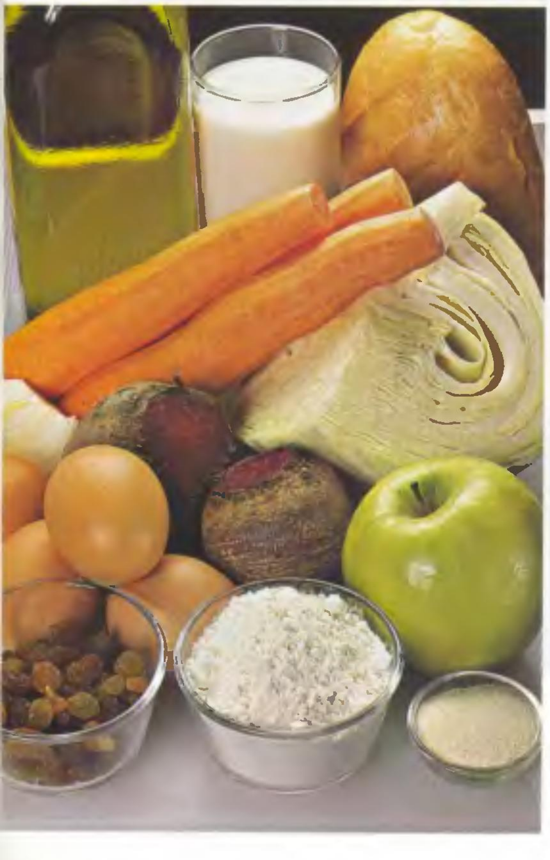
**1 кг капусты**
**2 яйца**
**1 ч. л. манной крупы**
**2 ст. л. муки**
**1 небольшая морковь**
**соль, перец по вкусу**
**растительное масло для обжариввния**

Для свекольных котлет:

**400 г свеклы**
**2 ст. л. манной крупы**
**2 ст. л. пшеничной муки**
**1 яйцо**
**соль по вкусу**
**растительное мвсло**
**семечки кунжута**

Для морковных зраз:

**400 г моркови**
**1 ст. л. манной крупы**
**4 ч. л. сахара**
**3 ст. л. молокв**
**1 яйцо**
**1 яблоко**
**2 ст. л. изюма**
**0,5 бтона белого хлеба**
**1 ст. л. сливочного мвсла**
**рвстительное масло**



1а

1б

# капустные оладьи

Время приготовления: **20 мин.**
Порций: **4–5**
1 порция: **169,7 ккал**

белки – 8,9 г, жиры – 5 г, углеводы – 22 г

1в

Что делать:

**1а** У капусты удалить верхние грубые листья. Сполоснуть кочан холодной водой и разрезать на несколько больших частей. Натереть капусту на средней терке, отжать руками всю лишнюю жидкость. Сложить тертую капусту в миску.

**1б** Морковь очистить и натереть на терке. Добавить в капустную массу морковь, манку, просеянную муку, слегка взбитые яйца, соль и перец по вкусу. Все тщательно перемешать.

* **Добввив вместо перца сахар, можно сделать слвдкие оладьи.**

**1в** Растительное масло разогреть на сковороде. Шумовкой взять небольшую порцию капустной массы и с помощью столовой ложки аккуратно выложить массу на сковороду – в этом случае оладьи получатся ровными, правильной формы. Обжарить их с двух сторон до появления румяной корочки.

**Подавать горячими со сметаной или сливочным маслом.**

# свекольные котлеты

M≈

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4–5**
1 порция: **147 ккал**

белки – 5,3 г, жиры – 2,3 г,
углеводы – 26,3 г

Что делать:

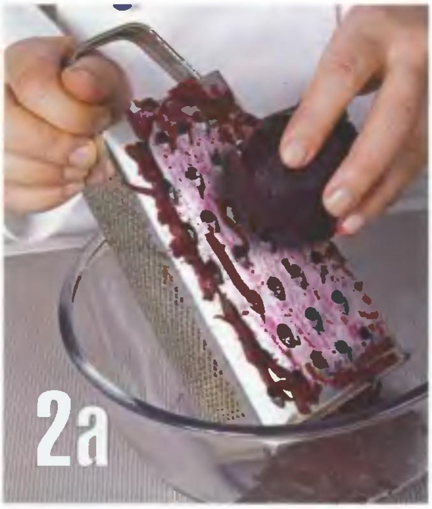
**2а** Свеклу вымыть и отварить в подсоленной воде до готовности. Сваренную свеклу остудить, очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Лишнюю жидкость отжать руками через марлю или мелкое сито.

* **Если воспользоваться микроволновой печью, время приготовления свеклы знвчительно сократится.**

* **Свеклу можно не вврить, в звпечь в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 10–20 мин. (в зависимости от размерв корнеплода), предварительно завернув в фольгу. Тогда в ней сохранятся все полезные веществв и витамины.**

**2б** Положить свеклу в миску, добавить просеянную пшеничную муку, манку и яйцо. Посолить по вкусу. Тщательно перемешать.

**2в** Вылепить из свекольной массы котлеты любого размера, обвалять их в муке, присыпать кунжутным семенем и обжарить на сковороде в заранее разогретом растительном масле. ➤



2а

2б

2в

# морковные зразы

Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **4–5**
1 порция: **423 ккал**

белки – 11,3 г, жиры – 11,2 г, углеводы – 68,8 г

Что делать:

**3а** Морковь вымыть, очистить и натереть на терке.

**3б** Разогреть в сотейнике сливочное масло, положить морковь, влить молоко и тушить на маленьком огне, пока морковь не станет совсем мягкой.

**3в** Всыпать в сковороду с морковью, постоянно размешивая, манную крупу. Переложить морковную смесь в миску, остудить. Добавить яйцо и сахар.

**3г** Изюм заранее замочить в кипяченой воде. Яблоко очистить и мелко нарезать. Припустить яблоко и изюм в течение 3–4 мин. на среднем огне. Остудить. Из морковной массы слепить лепешки диаметром 6–8 см. В середину каждой положить по равному количеству яблочной начинки. Сомкнуть у лепешек края так, чтобы получилась котлетка.

**3д** С белого хлеба срезать корку. Мякоть протереть через сито или измельчить в процессоре. Обвалять зразы в получившейся панировке и обжарить на сковороде в заранее разогретом растительном масле с двух сторон до появления золотистой корочки.

# суп картофельный с копченостями

---

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **500,7 ккал**

белки – 16,4 г, жиры – 36,7 г, углеводы – 26,2 г

Что нужно:

**150 г бекона**
**150 г вареной колбасы или сосисок**
**100 г салями**
**4 картофелины**
**1 морковь**
**1 луковица**
**2 стебля сельдерея**
**3 горошины черного перца**
**соль**

Что делать:

**1** Бекон нарезать тонкими полосками. Лук и морковь очистить, нарезать крупными кубиками. Разогреть сковороду, слегка обжарить бекон, добавить лук и морковь. Обжаривать до готовности. Картофель и сельдерей нарезать маленькими кубиками.

**2** Сосиски, колбасу и салями нарезать небольшими кусочками.

**3** Копчености сложить в кастрюлю, сверху выложить лук, морковь и бекон вместе с вытопившимся жиром. Затем положить картофель и сельдерей. Залить кипятком, посолить, добавить перец и варить на слабом огне до готовности картофеля. ■

**Универсальная приправа МАГГИ® БУКЕТ ПРИПРАВ для мясных блюд сделает суп особенно ароматным.**

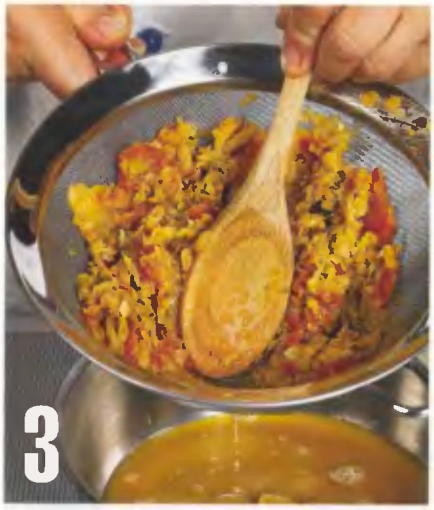
# СУП из чечевицы

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **384,2 ккал**

белки – 19,0 г, жиры – 8,6 г,
углеводы – 57,7 г

Что нужно:

**250 г красной чечевицы**
**2 моркови**
**2 большие луковицы**
**100 г корня сельдерея**
**2 ст. л. сливочного или растительного масла**
**1 лавровый лист**
**2 зубчика чеснока**
**1 помидор**
**1 сладкий перец**
**0,5 батона белого хлеба для гренков**



**Чечевица – дешевый, очень питательный и, глввное, вкусный продукт. Она прекрасно сочетается с мясом, другими овощами и пряностями.**

* **В отличие от других бобовых чечевицу не надо замачивать перед приготовлением.**
* **Коричневвя и зеленая чечевица имеет легкий ореховый привкус и сохраняет форму при любой термической обрвботке. Крвснвя чечевицв быстро разваривается. Из нее хорошо варить супы и делать пюре.**
* **Соль в блюда из чечевицы следует добавлять, когда она уже сварилась до готовности.**

Что делать:

**1** Чечевицу перебрать, пересыпать в дуршлаг, промыть и положить в кастрюлю. Налить воду так, чтобы чечевица была закрыта на 2 пальца, и варить до готовности. Чечевица при варке впитывает очень много воды, поэтому ее, возможно, придется добавлять.

**2** Сельдерей, лук и морковь вымыть и очистить. Одну пуковицу, одну морковь и весь сельдерей произвольно нарезать и обжарить на сухой сковороде до мягкости. Перепожить в кастрюпю с водой и довести до готовности. Добавить соль. Овощи откинуть на дуршлаг, бульон процедить.

**3** Половину отваренной чечевицы смешать с сельдереем, луком и морковью и протереть через мелкое сито в кастрюлю с овощным бульоном.

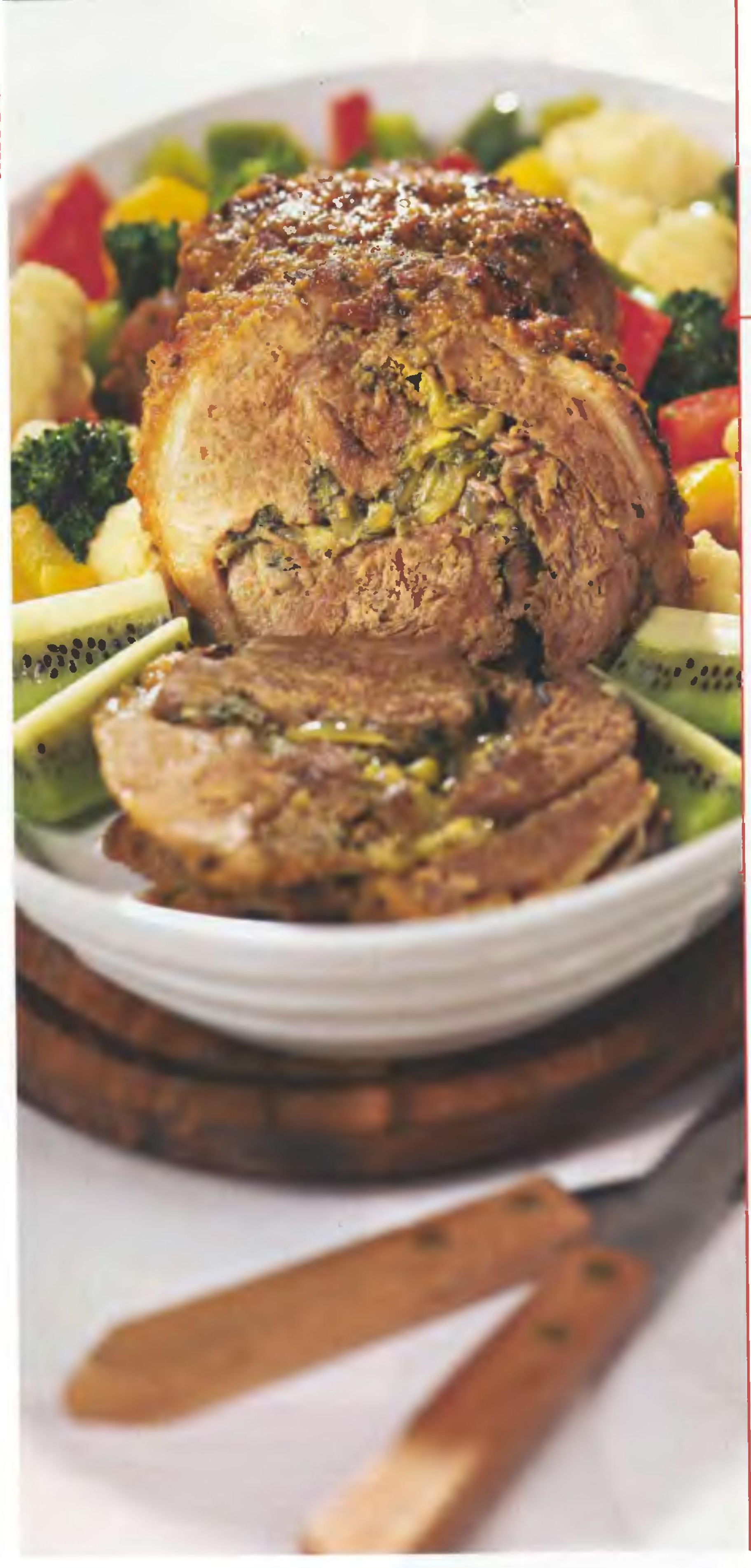
**4** Оставшиеся лук и морковь, а также перец и помидор нарезать мелкими кубиками и обжарить в отдепьной сковороде.

**5** Добавить в суп обжаренные в масле овощи и вторую половину чечевицы.

**6** Белый хлеб нарезать одинаковыми по размеру кубиками. Сковороду натереть очищенным и разрезанным вдоль зубчиком чеснока. Разогреть в ней немного растительного маспа и обжарить гренки до золотистого цвета. ■

**КСТАТИ**

**ЧЕЧЕВИЦА – экологически чистый продукт. Она не накапливает нитратов, радионуклидов и прочих токсичных элементов. Кромв того, она чрезвычайно богата белком и железом, дефицит которого в организме приводит к столь распространенной сейчас анемии. Благодаря этим качествам чечевица неизменно присутствует в постном меню. Из нее готовят салаты, похлебки и даже котлеты.**



# баранья нога

## с киви

Время подготовки: **10–12 чвсов**
Время приготовления: **2 чвса 30 мин.**
Порций: **8–10**
1 порция: **255,6 кквл**

белки – 19,9 г, жиры – 14,4 г,
углеводы – 11,6 г

Что нужно:

**барвнья нога весом 1.8–2 кг**
**5 киви**
**2–3 зубчикв чеснока**
**0,5 стакана зелени петрушки и укропа**
**1 луковица**
**1 ст. л. соевого соуса**
**1 ст. л. майонеза**
**1 ст. л. горчицы**
**1 ч. л. муки**

Для гарнира:

**1 зеленый перец**
**1 красный перец**
**1 желтый перец**
**небольшой кочан цветной капусты**
**небольшой кочвн брокколи**
**соль, перец**

Что делать:

**1** Острым ножом сделать на бараньей ноге продольный надрез вдоль всей кости. Раздвинуть мясо руками и, аккуратно подрезая со всех сторон, отделить его от кости. (Кость не выбрасывайте, с ней можно приготовить наваристый бараний бульон.)
Баранину разложить на разделочной доске так, чтобы внутренняя сторона мяса, прилегавшая к кости, была сверху, и надрезать кусок во всех толстых местах так, чтобы он стал приблизительно одинаковой толщины. Это делается для того, чтобы баранина лучше промариновалась.

**2** Киви очистить от кожуры и нарезать небольшими кусочками (один нарезанный плод оставить для шпигования). Петрушку и укроп вымыть, измельчить. Лук очистить, нарезать кольцами. Чеснок очистить и порубить. Смешать киви, зелень и чеснок, добавить соевый соус, майонез, горчицу, муку, посолить и поперчить, тщательно перемешать.

**3** Полученный маринад нанести толстым слоем на внутреннюю сторону куска мяса и вновь придать мясу форму ноги. Сначала скрепить края деревянными зубочистками, а затем обвязать его бечевкой.

**4** Нашпиговать всю ногу кусочками киви и чеснока. Для этого в мясе с помощью острого тонкого ножа сделать глубокие проколы, куда по лезвию протолкнуть кусочки киви и чеснока.

**5** Оставшимся маринадом обмазать баранью ногу снаружи, положить ее в кулинарный пакет для запекания и убрать в холодильник на 10–12 ч. Достать мясо из холодильника и запекать в заранее разогретой до 220 °С духовке в течение 1,5–2 ч, в зависимости от веса ноги.

**6** Цветную капусту и брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Перцы вымыть, нарезать крупными кусками. Овощи приварить в течение 10 мин. Откинуть их на дуршлаг и затем быстро обжарить в растительном масле на сильном огне. ■

**КСТАТИ**

**В одном плоде КИВИ содержится суточная норма витамина С для взрослого человека. А два-три киви, съеденные после обильного ужина, избавляют от чувства тяжести в желудке и изжоги. Киви отлично дополняет не только фруктовые, но и овощные свлаты. Кроме того, это лучший в мире разрыхлитель белка. Маринад, приготовленный на его основе, сделает мясо нежным и ароматным.**

# барабулька | по-перуански

Время приготовления: **1 час 15 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **219,6 ккал**

белки – 29,7 г, жиры – 8,4 г,
углеводы – 6,3 г

Что нужно:

**800 г барабульки (или другой мелкой рыбы)**
**сок 2 лимонов**
**1 ч. л. соли**
**растительное масло**
**2 луковицы**
**2 моркови**
**2 перца чили**
**8 зубчиков чеснока**
**120 мл белого винного уксуса**
**1–2 ч. л. зелени орегано**
**1–2 ст. л. зелени кинзы**

Что делать:

**1** Рыбу промыть, положить в миску, залить лимонным соком, посолить. Мариновать 1 ч. Вынуть барабульку из маринада, присыпать мукой.

**2** Жарить рыбу небольшими порциями в разогретом масле до золотистого цвета. Переложить на сервировочное блюдо.

**3** Лук и морковь очистить, нарезать кольцами. Чеснок очистить и измельчить вместе с чили. В другой сковороде нагреть 2 ст. л. масла. Положить в нее лук, морковь, чили и чеснок. Готовить, пока лук не станет мягким. Добавить уксус, орегано и кинзу и жарить 1–2 мин.

**Залить рыбу луковой смесью, дать остыть.**

**кстати**

**Для этого блюда также подходит любая мелкая некостистая рыба: мойва, корюшка, ледяная. Подавать ее следует, приправив зеленью и лимоном.**

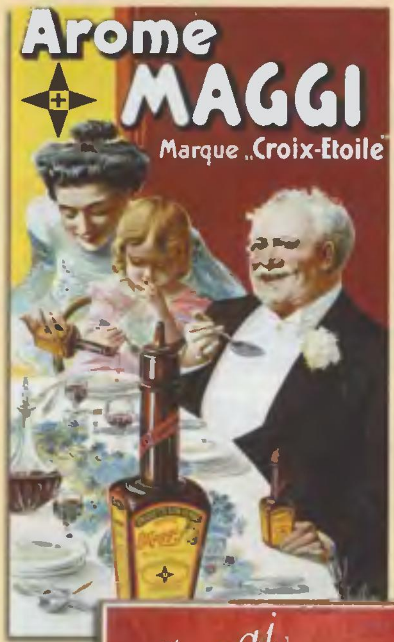
# MAGGI

## В начале был КУБИК

Большая история МАГГИ® началась с маленького бульонного кубика. В 1883 г. швейцарский бизнесмен и кулинар-любитель Юлиус Магги изобрел способ длительного хранения ароматного золотистого мясного бульона в высушенном и прессованном виде. Гордый изобретатель дал продукту свое имя – Золотой Кубик Магги (Maggi Kub d'Or).

Вкусные супы, ни в чем не уступающие сваренным традиционным способом, теперь готовились за считанные минуты и заменили многим семьям спешные обеды всухомятку. Юлиус Магги не стал останавливаться на достигнутом – он решил расширить линию сухих (дегидрированных) продуктов. В 1884 году появился порошок из бобовых, в 1886 году его сменили сухие супы, тогда же была изобретена легендарная жидкая приправа МАГГИ®. Неутомимый Юлиус Магги продолжал изобретать новые бульоны, супы, соусы, картофельное пюре и многие другие вкусные и удобные продукты.

В 1947 году произошло слияние компаний Юлиуса Магги и «Нестле». Сегодня МАГГИ® – это всемирно известная марка со 120-летней историей и свыше 140 000 различных кулинарных продуктов. В современную Россию продукция МАГГИ® пришла в 1996 году и быстро завоевала любовь покупателей, которые уже трижды признали МАГГИ® народной маркой в номинации «Бульонные кубики».



# СУП с кальмаром

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **252 ккал**

белки – 13,3 г, жиры – 13,9 г,
углеводы – 18,4 г

Что нужно:

**2 ч. л. СУПЕР ЗОЛОТОГО® бульона МАГГИ®**
**250 г филе кальмара**
**4 картофелины**
**1 луковица**
**2 помидора**
**3 ст. л. растительного масла**
**2 ст. л. рубленой зелени петрушки**

Что делать:

**1** Приготовить 1 л СУПЕР ЗОЛОТОГО® бульона МАГГИ®: в 1 л кипящей воды всыпать 2 ч. л. гранул и хорошо размешать. Картофель очистить, нарезать брусочками и засыпать в кипящий бульон.

**2** Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле, не давая ему зарумяниться. Когда бульон с картофелем закипит, добавить обжаренный лук.

**3** Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать мелкими кусочками и положить в суп. Варить на очень медленном огне 20 мин.

**4** Филе кальмара нарезать мелкой соломкой и добавить в суп. Посыпать зеленью петрушки, проварить 1–2 мин., снять с огня и подавать на стол.

**Перед подачей украсить зеленью.** ■

**СОВЕТ ОТ МАГГИ**

**Кальмары нельзя переваривать, иначе они станут жесткими. Варить их следует не более 5 минут.**

# Яйцо в мешочке

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **641,7 ккал**

белки – 33,9 г, жиры – 55,7 г,
углеводы – 1,2 г

Что нужно:

**1 кубик ГОВЯЖЬЕГО БУЛЬОНА МАГГИ®**
**4 ч. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ®**
**4 ломтика по 180 г свинины**
**4 яйца**
**1/2 луковицы**
**3 ст. л. майонеза**
**2 ст. л. красного вина**
**1/2 ст. л. растительного масла**

Что делать:

**1** Яйца отварить, очистить, срезать верхушки, вынуть желтки. Растереть желтки с 1 ч. л. майонеза. Лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле до золотистого цвета и перемешать с желтками. Начинить полученной смесью белковые «стаканчики».

**2** Ломтики свинины отбить, каждый посыпать1 ч. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ®. В середину каждого ломтика поставить яйцо, края мяса собрать вверх в виде мешочка и перевязать ниткой.

**3** В 1 стакане кипящей воды растворить кубик говяжьего бульона МАГГИ®. В смазанную маслом посуду для запекания поставить «мешочки», влить бульон МАГГИ® и запекать в духовке 15–20 мин. при 180 °С.

**4** Оставшийся майонез перемешать с красным вином, полить этим соусом «мешочки» и запекать еще 10 мин. **Перед подачей на стол снять нитки.** ■

**СОВЕТ ОТ МАГГИ**

**Чтобы вареное яйцо хорошо чистилось, советуем воду при варке подсолить. Если нужно сварить треснутое яйцо, добавьте в воду лимонный сок или уксус.**

# Цыпленок | в медово-винном соусе

Время подготовки: **24 часа**
Время приготовления: **1 час 30 мин.**
Порций: **6–8**
1 порция: **386,6 ккал**

белки – 16,7 г, жиры – 12,6 г,
углеводы – 14,9 г

Что нужно:

- курица весом 1,2–1,5 кг
- 100 г бекона
- 250 мл белого сухого вина
- 1 луковица
- 3–4 веточки сельдерея
- 0,5 стакана зелени петрушки и укропа
- 4 зубчика чеснока
- 6 горошин черного перца
- 2 бутончика гвоздики
- 1 апельсин
- 2 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. пшеничной муки
- 2 ст. л. меда

**Для этого рецепта подходит любая птица. Разумеется, бройлерный цыпленок быстрее приготовится и получится мягче и нежнее. А старого жилистого петуха следует дольше тушить в соусе.**

Что делать:

1 Курицу вымыть, обсушить бумажными салфетками и разрезать на 6–8 порционных кусков.

2 Лук и чеснок очистить, измельчить. Сельдерей, петрушку и укроп вымыть, мелко нарезать и слегка подавить рукояткой ножа, чтобы зелень дала сок. С апельсина снять теркой верхний слой цедры. Лук, чеснок, зелень и цедру апельсина поместить в глубокую миску, добавить вино, горошины черного перца, гвоздику и соль, перемешать.

* **Вместо белого вина можно использовать красное сухое. В этом случае вкус куриного мяса будет более терпким.**

3 Положить куски курицы в маринад так, чтобы они были полностью закрыты. Накрыть пищевой пленкой и поставить в холодное место на сутки.

4 На следующий день достать куски курицы из маринада. Маринад сохранить. Разогреть сковороду. Бекон нарезать кубиками и обжарить в сливочном масле до образования шкварок. Шкварки вынуть шумовкой и отложить в сторону.

КСТАТИ

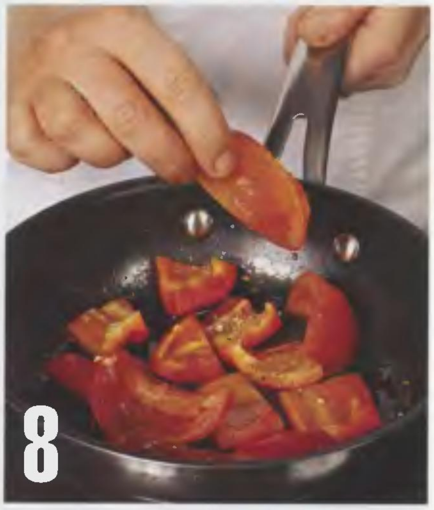
**Русская поговорка «Чеснок семь недугов изведет» особенно актуальна в период весеннего авитаминоза. Ослабленный за зиму организм нуждается в витаминной и антисептической поддержке. ЧЕСНОК – одно из самых эффективных и недорогих средств. Что же касается специфического чесночного запаха, то от него легко избавиться, сполоснув руки в воде с лимонным соком и пожевав гвоздику.**

**5** Обжарить куски цыпленка в вытопившемся из бекона жире с двух сторон до образования золотистой корочки. Сок, получившийся в результате обжаривания, слить в сотейник.

**6** Маринад процедить через мелкое сито. Гущу выбросить.

**7** Сотейник с соком, образовавшимся при обжаривании цыпленка, поставить на средний огонь, добавить муку и, постоянно размешивая, понемногу вливать маринад. Добавить мед, тщательно размешать. Уложить куски цыпленка в глубокую сковороду, залить соусом и тушить на медленном огне 1 ч.

*** В качестве гарнира к этому блюду подойдет рис, рисовая лапша или любые макаронные изделия. Мы советуем сделать фруктово-овощной гарнир.**




**8** Сладкий красный перец вымыть, удалить плодоножку и семена. Разрезать плоды на несколько крупных частей. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить перец до мягкости. При желании с перца можно снять кожицу. Для этого его надо не обжаривать, а запекать в духовке. Когда он станет мягким, переложить в миску и тщательно закрыть кулинарной пленкой. Через 10 мин. кожица легко снимется.

**9** Апельсин, с которого была снята цедра, очистить от белой горькой части кожуры. Небольшим острым ножом вырезать из каждой дольки мякоть и очень быстро ее обжарить в сильно разогретом растительном масле.

**10** Картофель тщательно вымыть, лучше всего щеткой. Острым ножом сделать глубокие поперечные надрезы, не доходя до конца 3 мм. (Ограничителем может быть обычная зубочистка.) Расстояние между надрезами должно быть не более 3 мм. Духовку разогреть до 180 °С. Картофель уложить на решетку, посолить, сбрызнуть маслом и запечь до готовности.

**Куски цыпленка выложить на блюдо, перемежая их апельсинами и овощами; полить соусом.** ■

## КСТАТИ

*** При обжаривании куски курицы не должны быть уложены слишком плотно, иначе выделяющийся сок будет препятствовать образованию румяной корочки.**

*** Чем сильнее раскалена сковорода, тем сочнее получаются куски курицы, так как сок не успевает вытечь.**

*** Чтобы придать выделяющемуся при обжаривании соку приятный вкус, надо добавить в сковороду немного сахарной пудры.**

*** Жесткое мясо птицы станет мягче, если при тушении добавить 1 столовую ложку винного уксуса.**

# лазанья

Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **8**
1 порция: **510,4 ккал**

белки – 17,3 г, жиры – 35,6 г,
углеводы – 30,2 г

Что нужно:

- 1 упаковка готового теста для лазаньи
- 500 г мясного фарша
- 3 ст. л. сливочного масла
- 1 луковица
- 1 морковь
- 4 зубчика чеснока
- 150 г корневого сельдерея
- 0,5 стакана белого сухого вина
- 100 г томатной пасты
- соль, перец

Для соуса:

- 2 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. пшеничной муки
- 250 мл сливок жирностью 33%
- 0,25 ч. л. тертого мускатного ореха
- 4 ст. л. тертого пармезана

Что делать:

**1** В кастрюле с невысокими бортами вскипятить воду. Посолить, уменьшить огонь до минимума. Пластины лазаньи опускать по 2–3 штуки, варить 2 мин., а затем выкладывать в поддон с холодной водой.

*** Если после приготовления лазаньи останутся отваренные пластины теста, их можно переложить пищевой пленкой, убрать в морозильник и использовать в другой раз.**

**2** Лук, морковь, чеснок и сельдерей почистить. Чеснок измельчить, лук нарезать тонкими кольцами, морковь и сельдерей нарезать соломкой. Сливочное масло разогреть в сковороде и обжарить в нем овощи до мягкости.

**3** Добавить в овощи заранее обжаренный фарш, вино и томатную пасту. Посолить, поперчить по вкусу. Тщательно перемешать, следя за тем, чтобы мясной фарш не собирался в комки. Готовить без крышки 5 мин.

**4** Просеять муку через мелкое сито. В сковороде растопить сливочное масло, всыпать муку и готовить, интенсивно размешивая, пока масса не станет однородной. Продолжая мешать, тонкой струей влить сливки. Довести до кипения, добавить мускатный орех и соль. В последнюю очередь добавить пармезан, перемешать и снять с огня.

**5** На дно формы, в которой будет выпекаться лазанья, налить немного соуса. Уложить первый слой из пластин теста. На него положить слой фарша, разровнять, полить соусом. Выложить следующий слой теста, затем слой фарша, затем соус. Выкладывать слой за слоем, пока не будет израсходован весь приготовленный фарш.

**6** Последний слой обязательно должен быть из теста. Сверху посыпать лазанью тертым пармезаном, сбрызнуть оливковым маслом и поставить в заранее разогретую до 180 °С духовку на 15 мин. ■

**Если вы впервые готовите лазанью, есть отличный способ избежать возможных ошибок и получить гарантированный результат, а также сэкономить время и силы. Основной компонент этого непростого блюда – томатно-мясной соус болонез, – приготоаленный с МАГГИ® МАКАРОНО-МАНИЕЙ, получится у вас правильным, с насыщенным вкусом спелых летних томатов и аромвтом целого букета итальянских трав. Для приготовления этого соуса вам понадобятся только мясной фврш и 2 пакетика МАГГИ® МАКАРОНО-МАНИИ.**

# шарлотка | с бананами

Спонсор рецепта фирма «Трапеза»

Время приготовления: **1 час**
Порций: **10–12**
1 порция: **249,6 ккал**

белки – 6,1 г, жиры – 4,0 г,
углеводы – 47,3 г

Что нужно:

- 100 г сдобного печенья
- 5 яиц
- 5 бананов
- 200 г пшеничной муки
- 200 г сахарной пудры
- 1 лимон
- 2 ч. л. крахмала
- 1 ч. л. молотой корицы
- 1 ч. л. пекарского порошка
- 2 кристалла ванилина

Для украшения:

- 1 яичный белок
- 15 г сахарной пудры
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 мандарин
- 1 киви

Что делать:

**1** Печенье раздробить в блендере в мелкую крошку. Форму для выпечки смазать сливочным маслом и обсыпать получившейся крошкой.

**2** Бананы очистить, нарезать кружками диаметром 1–1,5 см. Половину крахмала рассыпать по дну большой плоской тарелки. Выложить на тарелку бананы, посыпать их крахмалом и корицей. С лимона снять теркой цедру, а затем из плода выжать сок. Бананы посыпать цедрой и полить лимонным соком. Отставить тарелку с бананами в сторону. Подготовленные таким образом бананы во время запекания не слипнутся и не превратятся в кашу.

**3** У заранее охлажденных яиц отделить белки от желтков. Белки взбивать с помощью миксера до тех пор, пока масса по краям миски не будет напоминать по консистенции творог. Только после этого ввести сахарную пудру и ванильный сахар, одновременно продолжая взбивать.

**4** Желтки размешать в небольшой миске до состояния однородной массы, влить во взбитые белки. Добавить разрыхлитель и всыпать муку. Размешать вручную с помощью лопатки или большой ложки, делая движения снизу вверх.

**5** Выложить в форму слой теста высотой 2 см. На него уложить половину подготовленных бананов. Вторую часть бананов вмешать в оставшееся тесто. Влить тесто в форму. Поставить в заранее разогретую до 200 °С духовку. Через 20 мин. уменьшить температуру до 180 °С и готовить еще 15 мин.

* **Если вы не совсем уверены в качестве работы своей духовки, накройте шарлотку смазанным маслом пергаментом.**

**6** Для украшения шарлотки взбить белок с сахарной пудрой, добавить лимонный сок. Смазать получившейся смесью всю шарлотку. Бока присыпать оставшейся крошкой печенья. Верх украсить кружками киви и мандариновыми дольками. ■

## КСТАТИ

**Ввниль, сильнейший природный ароматизатор, трудно найти даже в больших супермаркетах. Ее место на прилавках магазинов прочно занял ванилин. Для удобства его перемешивают с сахаром.**

**Ванильный сахар фирмы «Трапеза» отличается высоким содержанием ванилина. Также «Трапеза» производит сахарную пудру и корицу в удобных упаковках.**

# десерт | абрикосовый с карамелью

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **394,1 ккал**

белки – 4,8 г, жиры – 4,9 г, углеводы – 82,7 г

Что нужно:

- **50 г кураги**
- **100 мл апельсинового сока**
- **1 ст. л. коньяка**
- **100 г натурального йогурта**
- **1 ст. л. сахара**
- **2 г желатина**
- **25 мл сливок жирностью 35%**
- **1 ст. л. ванильного сахара**

Для карамели:

- **100 г сахара**
- **2 ст. л. воды**

Что делать:

**1** Курагу отварить в апельсиновом соке до мягкости. Добавить коньяк. С помощью блендера сделать из кураги однородное пюре. Добавить 1 ст. л. сахара и перемешать.

**2** Желатин залить водой, поставить на водяную баню, дать ему набухнуть и раствориться. Влить в абрикосовое пюре.

**3** Добавить в пюре йогурт, желатин, перемешать, разложить по креманкам и поставить в холодильник на 40–60 мин.
Взбить сливки с ванильным сахаром до образования густой пены.
Из сахара и воды сварить карамель. Круглое ситечко обернуть фольгой и с помощью чайной ложки нанести на нее любой узор из карамели. Когда карамель застынет, аккуратно ее снять и украсить десерт. **Сверху выложить взбитые сливки.** ■

**Победительницей конкурса десертов стала наша читательница из Таллина Александра Алексеева, прислввшая рецепт абрикосового мусса.**

# напитки

## из молока и яиц

**В этих напитках яйца прекрасно сочетаются с молоком. Взбитые белки создают легкую пенистую структуру напитка, желтки делают его питательным и нежным. Напитки можно подавать как холодными, так и горячими – в зависимости от времени года или настроения.**
**Нежный молочный вкус можно подчеркнуть различными ароматизаторами. Добавьте в напитки молотый мускатный орех, корицу, гвоздику, яблочную кожуру, лимонную или апельсиновую цедру.**

Что нужно:

Для напитка «Меринга»:

- **500 мл молока**
- **150 г сахара**
- **1 ч. л. лимонного сока**
- **1 ч. л. лимонной цедры**
- **кусочек корицы длиной 3 см**
- **4 яичных белка**

Для напитка «Кодл»:

- **4 яичных желтка**
- **80 г сахара**
- **100 мл воды**
- **200 мл сухого белого вина**
- **2 бутона гвоздики**
- **кусочек корицы длиной 2 см**
- **цедра 0,5 лимона**

# «меринга»

Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **209,1 ккал**

белки – 5,0 г, жиры – 3,5 г, углеводы – 39,4 г

Что делать:

**1а** Молоко влить в кастрюлю или сотейник, добавить 100 г сахара, цедру и корицу, поставить на огонь и довести до кипения. Кипятить молоко на очень слабом огне в течение 5 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и дать остыть.

**1б** Когда молоко остынет, процедить его через мелкое сито в миску и поставить в морозильную камеру на 15–20 мин.

**1в** Белки отделить от желтков, охладить и взбить с оставшимся сахаром и лимонным соком до получения густой пены.

**1г** Взбитые белки вмешать небольшими порциями в охлажденное молоко. **Подавать в высоких бокалах. Сверху напиток можно присыпать молотой корицей.**

проще простого

# фрукты со взбитыми белками

**1.** У 2 яиц отделить белки от желтков. Перелить белки в миску и поставить на 1 ч в холодильник.

**2.** Когда они охладятся, добавить 2 ст. л. сахарной пудры, 0,5 ч. л. лимонного сока и взбить миксером до получения плотной густой пены.

**3.** На дно креманки положить консервированные фрукты и ягоды: абрикосы, персики, клубнику и т.д. Сверху выложить взбитые белки.

**Украсить орешками, карамелью или тертой цедрой апельсина. Подавать охлажденными.**

**Взбитые с сахаром яичные желтки служат основой многих алкогольных напитков. Они хорошо сочетаются с виски, ромом и крепкими ликерами. Мы предлагаем рецепт, в котором используется легкое сухое вино.**

2а

# «КОДЛ»

Что делать:

**2а** Положить в кастрюлю гвоздику, корицу и лимонную цедру, залить водой так, чтобы она покрывала все ингредиенты, и варить на небольшом огне под крышкой 30 мин. Затем отвар процедить.

**2б** Взбить яичные желтки с сахаром до образования однородной массы светло-желтого цвета. Влить в массу вино и перемешать.

**2в** Влить желтковую смесь в кастрюлю, добавить процеженный отвар из специй.

**2г** Поставить кастрюлю на водяную баню и варить на очень маленьком огне, постоянно помешивая, пока напиток не приобретет консистенцию крема. Подавать теплым.

Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **331,6 ккал**

белки – 8,0 г, жиры – 12,8 г, углеводы – 46,1 г

2б

2в

2г

Главная
Карта сайта
Партнеры
Форум
Ресторация
Здоровье
Новости
Справочное бюро
ТЕПЕРЬ
ГАСТРОНОМЪ
журнал для тех, кто ест
В ИНТЕРНЕТЕ!
www.gastromag.ru